

Syddansk Universitet

## Sundhed og trivsel blandt 5., 6., 7. og 9. klasses elever på Vibeskolen

Kjærulff, Thora Majlund; Pagh Pedersen, Trine

*Publication date:*  
2012

*Document Version*  
Indsendt manuskript

[Link to publication](#)

*Citation for pulished version (APA):*  
Kjærulff, T., & Pagh Pedersen, T. (2012). Sundhed og trivsel blandt 5., 6., 7. og 9. klasses elever på Vibeskolen: Unges dagligdag. Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed.

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.





# **Sundhed og trivsel blandt elever i 5., 6., 7. og 9. klasse på Vibeskolen**

## **Unge dagligdag 2012**

Thora Majlund Kjærulff og Trine Pagh Pedersen  
Forskningsprogrammet for Børn og Unge Sundhed og Trivsel

STATENS INSTITUT  
FOR FOLKESUNDHED  
 SYDDANSK UNIVERSITET



**Sundhed og trivsel blandt elever i 5., 6., 7. og 9. klasse på Vibeskolen. Unges dagligdag, 2012.**

**Forfattere: Thora Majlund Kjærulff og Trine Pagh Pedersen**

**Rapporten kan anvendes og citeres med tydelig og fuldstændig kildehenvisning til: Kjærulff TM, Pedersen TP. Sundhed og Trivsel blandt elever i 5., 6., 7. og 9. klasse på Vibeskolen. Unges dagligdag 2012.**

**Forord**

Rapporten bygger på resultater fra forskningsprojektet Unges dagligdag, som blev gennemført på Vibeskolen, Nyborg Kommune i efteråret 2012. Rapporten er en sundhedsprofil af eleverne på 5., 6., 7. og 9. klassetrin på Vibeskolen. Den dækker emnerne: livskvalitet og helbred, sundhedsadfærd samt sociale baggrundsoplysninger.

Unges dagligdag er et forskningsprojekt under Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet, og vi håber, at rapporten kan give et overblik over elevernes sundhed og trivsel samt understøtte eventuelle indsatser.

Undersøgelsen er gennemført ved, at elever i 5., 6., 7. og 9. klasse på Vibeskolen, Nyborg Kommune har udfyldt et spørgeskema samt efterfølgende dagbog i efteråret 2012. Jeg vil gerne takke skoleledelsen, lærere og ikke mindst eleverne for deres deltagelse i projektet. Derudover vil jeg gerne takke Thora Majlund Kjærulff, som har udarbejdet rapporten.

Den anvendte forskertid er finansieret af Nordea-fonden.

Trine Pagh Pedersen

Ph.d.-studerende

Statens Institut for Folkesundhed



## Indholdsfortegnelse

1. Baggrund og formål .....	6
2. Undersøgelsens gennemførelse .....	6
3. Læsevejledning - de fem principper .....	7
4. Resultater fra Vibeskolen .....	8
4.1. Selvvurderet helbred .....	8
4.2. Symptomer .....	9
4.3. Livstilfredshed .....	10
4.4. Overvægt .....	11
4.5. Ryge- og drikkevaner .....	12
4.6. Fysisk aktivitet .....	14
4.7. Stillesiddende livsstil .....	15
4.8. Kost .....	16
4.9. Måltider .....	17
4.10. Skoletrivsel .....	19
4.11. Mobning .....	21
4.12. Sociale relationer .....	22
4.13. Familiestruktur og sociale levekår .....	23
5. Sammenfatning og diskussion .....	26



## 1. Baggrund og formål

Baggrunden for denne rapport er Vibeskolens deltagelse i forskningsprojektet Unge dagligdag. Unge dagligdag er et delprojekt under Skolebørnsundersøgelsen, som er et samarbejde mellem Syddansk Universitet og WHO (World Health Organization). Skolebørnsundersøgelsen er en spørgeskemaundersøgelse af skoleelevers helbred og sundhedsvaner. Undersøgelsen gennemføres hvert fjerde år – sidst i 2010. Flere forskningsprojekter anvender data fra Skolebørnsundersøgelsen, og vi arbejder konstant på at videreudvikle spørgeskemaet. I delprojektet Unge dagligdag er formålet at opnå bedre indsigt i specifikke emner og sammenholde spørgeskemadata med dagbogsdata. Denne rapport om sundhed og trivsel blandt Vibeskolens 5., 6., 7. og 9. klasses elever bygger på spørgeskemadataene fra Unge dagligdag. Rapporten skal gerne give et overblik over elevernes sundhedstilstand og vi håber, at skolen kan bruge den i sit arbejde med at prioritere en forebyggende og sundhedsfremmende indsats.

Man ved fra landsdækkende undersøgelser, at de fleste børn og unge er sunde og lever sundt, men store mindretal har problemer med almen trivsel, symptomer, risikoadfærd og betydelige sociale skævheder. Rapporten sætter fokus på et aldersinterval med meget store forandringer. I gennemsnit bliver børnene 20 kg tungere og 20 cm højere fra de er 11 til de bliver 15 år, og de gennemgår store fysiske, psykiske og sociale udviklinger fra før til efter puberteten. Det er et aldersinterval, hvor mentale sundhedsproblemer er almindelige og giver risiko for at trække spor langt ind i voksenlivet. Samtidig er det det aldersinterval, hvor de unge former den sundheds- og risikoadfærd, som på langt sigt kan få afgørende indflydelse på deres helbred. Derfor er det også et aldersinterval, hvor en alment forebyggende og sundhedsfremmende indsats er påtrængende nødvendig. Formålet med rapporten er at give skolen nogle basale oplysninger om de 11-15-årige elevers almene helbred, symptomer, overvægt, psykiske sundhed og trivsel, sundhedsadfærd (ryge-, drikke-, spise- og måltidsvaner, fysisk aktivitet, slankekur, stillesiddende adfærd), sociale relationer vedrørende venner og skole, herunder mobning. For alle disse emner findes oplysninger om forekomsten blandt piger og drenge på de fire alderstrin (5., 6., 7. og 9. klassestrin), og til sammenligning findes oplysninger om forekomsten i hele landet i 2010 (fra Skolebørnsundersøgelsen 2010, se [www.hbsc.dk](http://www.hbsc.dk)).

## 2. Undersøgelsens gennemførelse

Undersøgelsen er gennemført af ph.d.-studerende Trine Pagh Pedersen, som er en del af den forskergruppe, som står for Skolebørnsundersøgelsen ([www.hbsc.dk](http://www.hbsc.dk)), som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - a WHO collaborative cross-national study ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). Unge dagligdag følger samme metodik men med en ekstra udfyldning af dagbøger over en uge. Eleverne har udfyldt det internationalt standardiserede HBSC spørgeskema i en skoletime ved en af skolens computere. I den efterfølgende uge udfyldte eleverne hver dag en spørgeskemadagbog. For at kunne sammenholde oplysningerne i spørgeskemaet over computeren med oplysningerne fra dagbøgerne er det vigtigt at eleverne er identificerbare og dagbøgerne var derfor påsat navn. For at opnå anonymitet blev navnene streget ud ved modtagelsen på Statens Institut for Folkesundhed, og hver elev fik tildelt et unikt elevnummer. Undersøgelsen er gennemført blandt eleverne på 5., 6., 7. og 9. klassestrin. På jeres skole har vi fået oplyst, at der 12 klasser med 273 elever, og alle 12 klasser har medvirket i spørgeskemaundersøgelsen med i alt 266 deltagere. To besvarelser blev ekskluderet på grund af en mangelfuld udfyldning, hvorfor datamaterialet i denne rapport indeholder besvarelser fra 264 elever, hvilket svarer til en flot deltagelsesprocent på 96,7. Tabel 1 viser antallet af deltagende elever efter køn og klassestrin.



**Tabel 1.** Deltagende elever fra Vibeskolen efter klassetrin og køn.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere (%)	29 (11)	34 (13)	38 (14)	34 (13)	42 (16)	29 (11)	32 (12)	26 (10)	264 (100)

### 3. Læsevejledning - de fem principper

Der er uoverskueligt mange tal og data i denne undersøgelse, så det er en udfordring at gøre rapporten læselig og brugervenlig. Vi benytter fem principper i formidling af tallene.

*Princip 1: Vi viser kun nøgletal, ikke detaljer.* Et eksempel er beskrivelsen af deltagernes indtag af frugt. Vi vælger her at vise, hvor mange procent der spiser frugt hver dag. Undersøgelsen rummer mange flere detaljer, fx hvor mange der spiser frugt mindre end en gang om ugen, en gang om ugen, 2-4 dage om ugen, 5-6 dage om ugen, hver dag og flere gange om dagen. Men hvis vi skulle formidle det hele ville rapporten drukne i tal. Vi kan levere tallene i alle detaljer, hvis skolen ønsker det.

*Princip 2: Vi regner kun procent af de elever, som har besvaret spørgsmålet.* I alle spørgsmål er der en lille gruppe, ofte 2-3 %, som ikke svarer. Det kan drille, når man skal regne procent. Valget står mellem at regne procent af dem, der har svaret, eller procent af alle eleverne. Vi har valgt kun at regne procent af de elever, som har besvaret de enkelte spørgsmål, da det er fordelingen af disse elevers svar, som vi er særligt interesserede i.

*Princip 3: Vi nævner kun forskelle, der er statistisk betydningsfulde.* Der er næsten altid forskel på svarene fra piger og drenge. Nogle gange er forskellene store, andre gange er de små. Vi omtaler kun forskelle i teksten, hvis de har en vis størrelse, i praksis mindst 5 %.

*Princip 4: Vi gennemgår resultaterne efter en bestemt metodik.* De følgende afsnit gennemgår undersøgelsens resultater. Disse afsnit er opbygget på samme måde: Først omtaler vi hvorfor emnet er vigtigt, dernæst hvordan vi har målt det. For det tredje viser vi for udvalgte emner nøgletallene for piger og drenge på de fem klassetrin. For det fjerde hæfter vi os ved forskellene mellem piger og drenge samt forskellene mellem de fem klassetrin, men kun hvis de har en vis størrelse, se princip nr. 3. Til sidst viser vi om muligt forekomsten på jeres skole sammenlignet med alle 11-15-årige i landsundersøgelsen fra 2010.

*Princip 5: Vi formidler tallene men fortolker dem ikke.* Det kan være vanskeligt at fortolke tal i en sådan rapport. Hvordan kan det være, at jo ældre eleverne bliver, desto flere har svært ved at falde i søvn? Og hvorfor har piger flere problemer med depressive symptomer end drenge? Det er videnskabeligt vanskeligt at fremlægge holdbare fortolkninger, og ofte er det sådan, at forskellige faggrupper og personer fortolker en og samme tabel på hver sin måde. Vi overlader det til jer, som kender skolen og eleverne, at vurdere tallene. Til sidst i rapporten vover vi alligevel en slags fortolkning, idet vi fremhæver hvad rapporten peger på af påtrængende indsats for at fremme elevernes sundhed.

## 4. Resultater fra Vibeskolen

### 4.1. Selvvurderet helbred

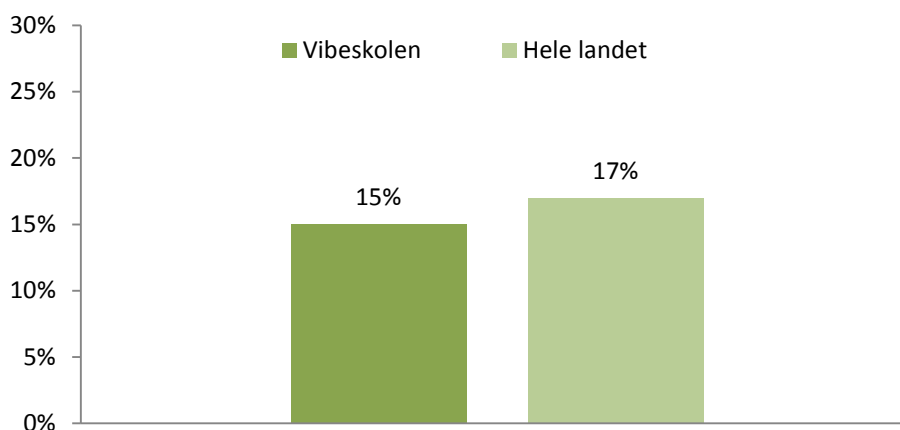
Selvvurderet helbred er et meget anvendt mål, fordi det er afgørende for et menneskes livskvalitet at føle sig i godt helbred. Blandt voksne er selvvurderet helbred afgørende for, hvor meget man bruger sundhedsvæsenet, og det ser ud til at være prædiktivt for, hvordan helbredet udvikler sig i de efterfølgende år. Vi måler elevernes selvvurderede helbred med spørgsmålet "Synes du dit helbred er ..." med svarkategorierne virkelig godt, godt, nogenlunde og dårligt. På jeres skole var der 37 % som svarede virkelig godt, 48 % som svarede godt, 14 % som svarede nogenlunde og 1 % som svarede dårligt. Tabel 2 viser forekomsten af de negative svar (dårligt + nogenlunde selvvurderet helbred) på køn og klassetrin.

**Tabel 2.** Antal (%) elever med dårligt og nogenlunde selvvurderet helbred.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	28	34	38	34	42	29	32	26	<b>263</b>
Antal (%) elever med dårligt/nogenlunde selvvurderet helbred	3 (11)	2 (6)	5 (13)	7 (21)	6 (14)	5 (17)	5 (16)	6 (23)	<b>39 (15)</b>

Tabellen viser, at der er en stor variation i andelen af elever, der vurderer deres helbred som nogenlunde eller dårligt blandt eleverne på Vibeskolen. Andelen er størst blandt pigerne på 9. klassetrin (23 %) og mindst blandt pigerne på 5. klassetrin (6 %). Figur 1 viser forekomsten af elever på Vibeskolen, der vurderer deres helbred som nogenlunde eller dårligt sammenlignet med alle 11-15-årige elever i landsundersøgelsen fra 2010. Figuren viser, at 15 % af eleverne på Vibeskolen vurderer deres helbred som nogenlunde eller dårligt, hvilket er omtrent tilsvarende landsgennemsnittet (17 %).

**Figur 1.** Procentdel af elever med dårligt eller nogenlunde selvvurderet helbred.



## 4.2. Symptomer

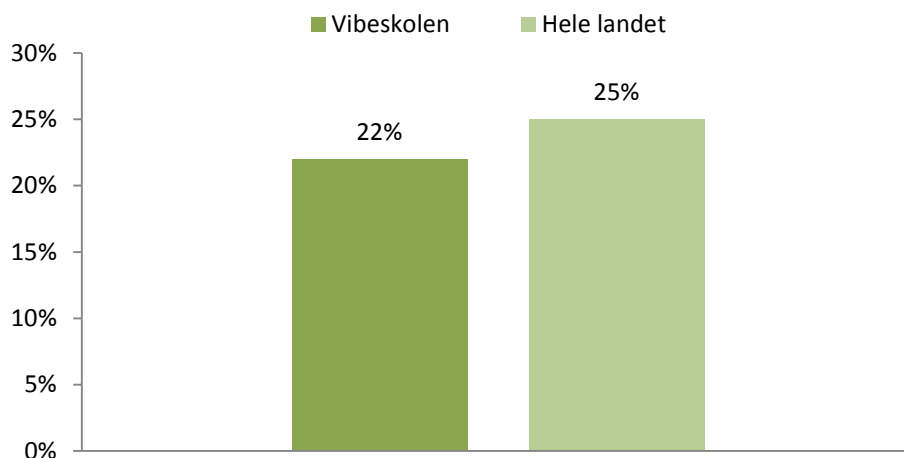
De fleste børn og unge er raske, men der er alligevel mange, som dør med symptomer, især smerter og trivselsrelaterede symptomer. Vi benytter den såkaldte HBSC-SCL (HBSC Symptom Check List) og spørger eleverne: "Tænk på de sidste 6 måneder: Hvor ofte har du ... haft hovedpine ... haft mavepine ... haft ondt i ryggen ... været ked af det ... været irriteret/i dårligt humør ... været nervøs ... haft svært ved at falde i søvn ... været svimmel." Dette er symptomer, som er almindelige blandt børn og unge. Selv om det ikke er noget man dør af, så er det alligevel en alvorlig belastning for livskvalitet og læring, hvis man har disse symptomer meget ofte. Tabel 3 viser antal (%) elever, der har hvert af disse symptomer mere end én gang om ugen. Figur 2 viser procentdel af eleverne på henholdsvis Vibeskolen samt i hele Danmark, som har haft mindst ét af de ovennævnte symptomer dagligt i de sidste 6 måneder.

**Tabel 3.** Antal (%) elever, som har haft nedenstående symptomer oftere end en gang om ugen i de sidste seks måneder.

Klassetrin	Vibeskolen	Landsundersøgelsen
- Hovedpine	22 (9)	528 (11)
- Mavepine	9 (4)	286 (6)
- Ondt i ryggen	36 (15)	575 (12)
- Ked af det	22 (9)	447 (9)
- Irriteret/i dårligt humør	31 (13)	728 (15)
- Nervøsitet	18 (8)	462 (10)
- Svært ved at falde i søvn	55 (23)	1243 (26)
- Svimmelhed	19 (8)	326 (7)

Tabel 3 viser, at omkring hver tiende elev på Vibeskolen har haft hovedpine (9 %), været kede af det (9 %) eller har været nervøs (8 %) eller oplevet svimmelhed (8 %) oftere end én gang om ugen i de sidste seks måneder. Omkring en sjettedel af eleverne har haft ondt i ryggen (15 %) eller været irriteret/i dårligt humør (13 %), mens omtrent en femtedel af eleverne har haft svært ved at falde i søvn mere end én gang om ugen i de sidste seks måneder. Et fåtal af eleverne angiver, at de har haft mavepine (4 %) mere end én gang om ugen. Det skal bemærkes, at andelen af elever, der oplever at være kede af det, nervøsitet, at have svært ved at falde i søvn samt svimmelhed generelt er større blandt pigerne end drengene.

Figur 2 viser, at omtrent samme andel af elever på Vibeskolen som i landsundersøgelsen fra 2010 har mindst ét af symptomerne dagligt.

**Figur 2.** Forekomst af mindst ét dagligt symptom.

#### 4.3. Livstilfredshed

Livstilfredshed er et centralt begreb i forhold til at vurdere den almene trivsel, som er en indikator for den mentale sundhedstilstand. Mental sundhed har fået en vigtig placering i moderne folkesundhedsvidenskab, i det mentale sundhedsproblemer har vidtrækkende konsekvenser for livskvalitet og daglig funktion, og problemerne varer ofte mange år. Blandt skoleelever kan trivselsproblemer og problemer med den mentale sundhed desuden være en alvorlig hindring for læring. Vi har målt den almene livstilfredshed med den såkaldte *Cantril-stige*, hvor vi har spurgt eleverne: "Her er en stige. Trin 10 betyder 'det bedst muligt liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst muligt liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?". Erfaringsmæssigt har elever med svar 9 og 10 en meget høj livstilfredshed, elever med svar fra 6 til 8 middel livstilfredshed, og elever med svar fra 0 til 5 en meget lav livstilfredshed. Tabel 4 viser, hvordan eleverne på Vibeskole fordeler sig efter høj, middel og lav livstilfredshed.

**Tabel 4.** Fordeling af skolens elever efter almen livstilfredshed.

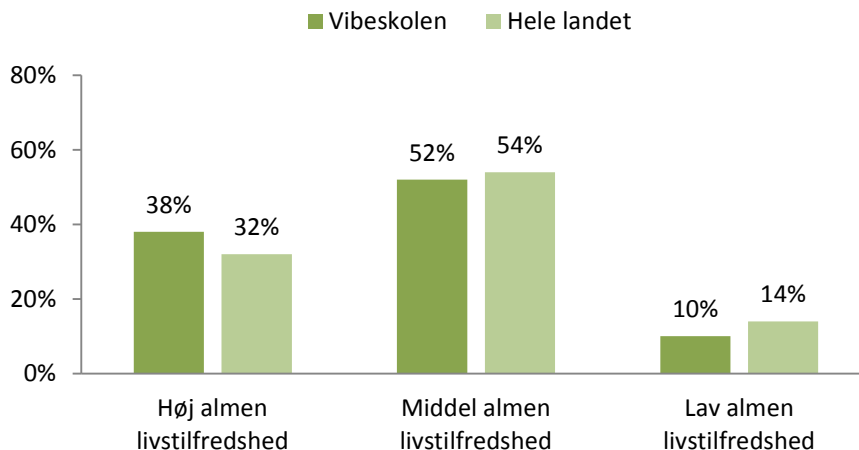
Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	29	33	38	34	42	29	32	26	263
Antal (%) med høj livstilfredshed (9-10)	15 (52)	14 (42)	15 (40)	9 (26)	18 (43)	10 (34)	17 (53)	3 (12)	101 (38)
Antal (%) med middel livstilfredshed (6-8)	9 (31)	17 (52)	19 (50)	23 (68)	21 (50)	15 (52)	14 (44)	19 (73)	137 (52)
Antal (%) med lav livstilfredshed (0-5)	5 (17)	2 (6)	4 (11)	2 (6)	3 (7)	4 (14)	1 (3)	4 (15)	25 (10)

Tabel 4 viser, at 38 % af eleverne på Vibeskolen har en høj livstilfredshed, mens 52 % har en middel livstilfredshed og 10 % har en lav livstilfredshed. Sammenlignes de to køn kan det ses, at en større andel af drenge end piger angiver at have høj almen livstilfredshed. På 5. og 6. klassetrin har flere drenge end piger, en lav livstilfredshed, mens tendensen er omvendt på 7. og 9. klassetrin, hvor andelen med lav livstilfredshed er større blandt pigerne end drengene.



Figur 3 viser fordelingen på skolen sammenholdt med tal for hele landet. Andelen af elever med høj livstilfredshed er større blandt eleverne på Vibeskolen end blandt eleverne som deltog i landsundersøgelsen fra 2010.

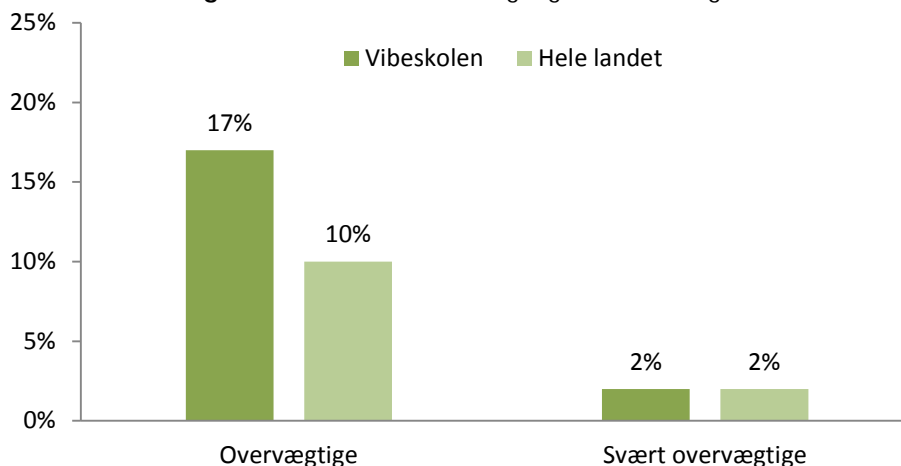
**Figur 3.** Fordeling af høj, middel og lav almen livstilfredshed.



#### 4.4. Overvægt

Overvægt er et af tidens store folkesundhedsproblemer. Overvægt i barndom og ungdom tenderer til at bide sig fast og fortsætte ind i voksenlivet, hvor det er en risikofaktor for en række kroniske sygdomme samt lav livskvalitet. Vi har bedt eleverne oplyse deres højde og vægt. Man ved, at der er en del fejlrapportering på sådanne oplysninger. Dels er der mange, der ikke ved det, dels er der en tendens til, at piger underrapporterer deres vægt, og drenge overrapporterer deres højde. Hvis man udregner BMI (Body Mass Index) på grundlag af selvrapporтерet højde og vægt vil man i gennemsnit ramme et halvt BMI-point for lavt, altså undervurderer man forekomsten af overvægt. Alt i alt går det dog meget godt, og i store populationer har denne måling en ganske god pålidelighed. Blandt voksne betegner man BMI over 25 for overvægt, men der gælder andre grænser for børn samt varierende grænser afhængigt af barnets alder. Her har vi omregnet oplysningerne om højde og vægt til forekomsten af overvægt efter de internationalt anerkendte principper. Figur 4 viser forekomsten af overvægt og svær overvægt blandt eleverne på Vibeskolen samt i hele landet. Andelen af overvægtige elever estimeres til at være højere på Vibeskolen end i landsundersøgelsen fra 2010, mens andelen af svært overvægtige synes at være omtrent den samme.

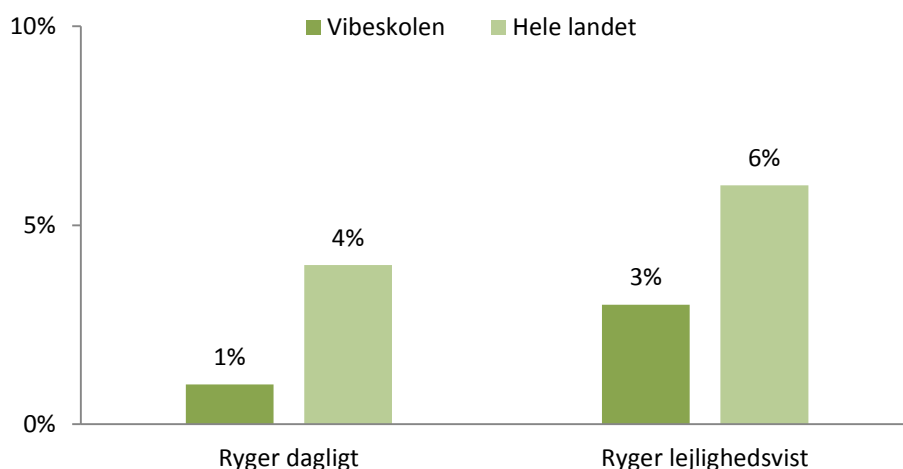
**Figur 4.** Forekomst af overvægt og svær overvægt.



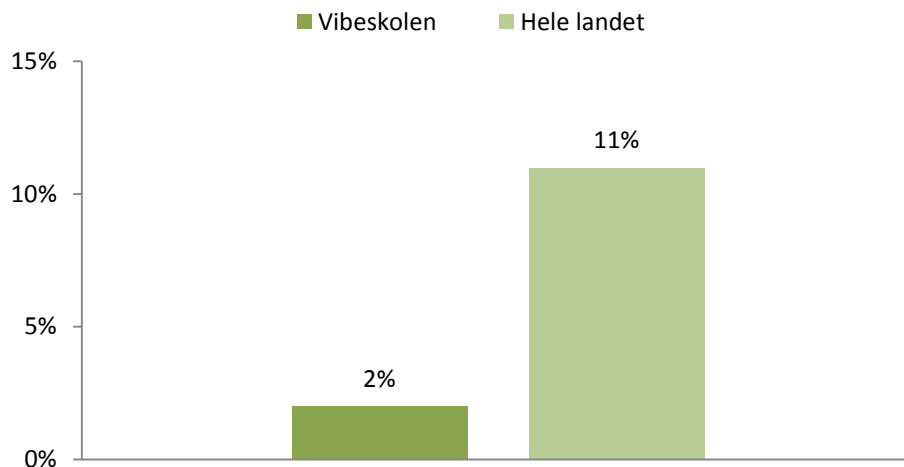
#### 4.5. Ryge- og drikkevaner

Ryge- og drikkevaner er alvorlige trusler mod folkesundheden. Rygning er den form for risikoadfærd, som medfører flest sygdomstilfælde og dødsfald. De fleste af de unge, der begynder at ryge, har svært ved at slippe vanen, og de forbliver med stor sandsynlighed rygere i mange år. Der er heldigvis sket en betydelig nedgang i rygning blandt unge i den sidste generation, men i de seneste år er nedgangen stagneret og erstattet af en stilstand. Vi har målt rygning på en meget enkel måde, nemlig ved at spørge eleverne, om de har prøvet at ryge, og hvor ofte de ryger. På Vibeskolen angiver 10 % af eleverne, at de har prøvet at ryge, mens kun meget få elever rapporterer, at de ryger dagligt. Figur 5 viser forekomsten af daglig og lejlighedsvis rygning blandt elever på Vibeskolen og i landsundersøgelsen fra 2010. Andelen af elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis er meget lav på Vibeskolen (hhv. 1 % og 3 %).

**Figur 5.** Procentdel af eleverne som ryger dagligt og lejlighedsvis.

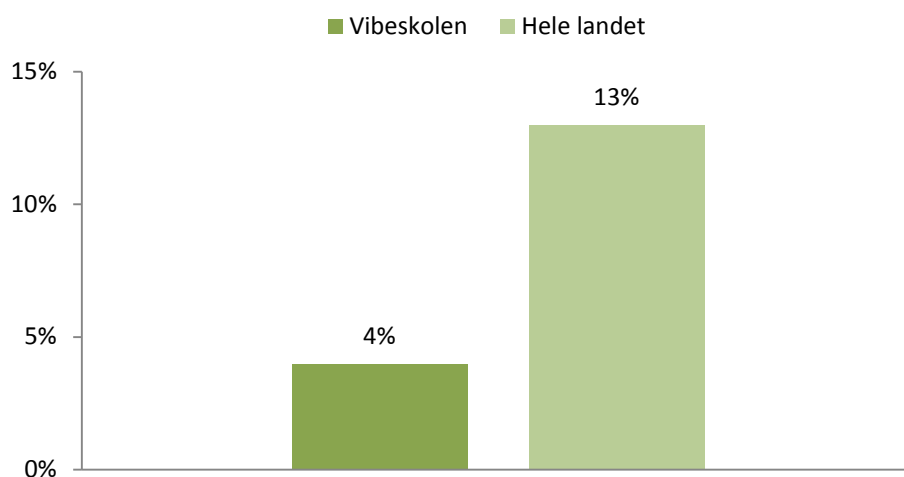


Alkoholforbrug er årsag til et stort antal ulykker med personskade. Foruden dette er alkoholindtag forbundet med en høj risiko for andre uheldige virkninger, herunder konflikter med kammerater, konflikter med politiet samt uønsket sex. Unge med et stort alkoholforbrug har høj risiko for, at det store forbrug fortsætter ind i voksenlivet. Der er sket en betydelig reduktion i alkoholforbruget blandt danske unge i de sidste ti år, men andelen af unge, der drikker sig fulde, er stadig den højeste i Europa! I undersøgelsen har vi spurgt eleverne om deres alkoholforbrug på to måder: Først nogle spørgsmål om, hvor ofte de drikker henholdsvis øl, vin, spiritus, alkopops (fx Smirnoff Ice) samt andre drikke med alkohol. Dernæst har vi spurgt om, hvor mange gange eleven har oplevet at være rigtig fuld. Ugentligt alkoholindtag er stort set ikke-eksisterende blandt eleverne på Vibeskolen, dog indtager et fåtal af skolen elever, hovedsageligt drenge i 7. og 9. klasse, en eller anden type alkohol ugentligt. Figur 6 viser den samlede procentdel af eleverne i 5.-7 og 9. klasse på Vibeskole og i hele landet, som drikker alkohol ugentligt. Figuren viser, at andelen af elever med et ugentligt alkoholindtag er væsentligt mindre på Vibeskolen end i landsundersøgelsen.

**Figur 6.** Procentdel af elever som drikker en eller anden form for alkohol hver uge.

I Danmark er det flertallet af befolkningen, som har et alkoholforbrug. Forældrenes alkoholforbrug samt normer omkring alkohol har stor indflydelse på de unges alkoholindtag, hvad angår mængder og alkoholdebut. Sammenligner man Danmark med andre lande, har vi den højeste andel af 15-årige, der har været fulde mere end to gange i deres liv. Størstedelen af de unge, som indtager alkohol, er velfungerende og veltilpassede i hverdagen. Der findes dog en mindre gruppe af utilpassede unge, som har øget risiko for at udvikle et alkoholmisbrug. Disse starter typisk med at drikke alkohol tidligt og i store mængder.

På Vibeskolen er der stort set ingen elever på 5. til 7. klassetrin, som har været fulde mindst fire gange, mens knap hver femte dreng og hver tiende pige på 9. klassetrin har været fulde mindst fire gange i deres liv. Figur 7 viser den samlede procentdel af eleverne på Vibeskolen samt i hele landet, som har været fulde mindst fire gange i deres liv. Andelen af elever, der har prøvet at være rigtigt fulde mindst fire gange i deres liv er væsentlig mindre på Vibeskolen end i landsundersøgelsen fra 2010.

**Figur 7.** Procentdel af elever som har været rigtig fulde mindst fire gange i deres liv.

#### 4.6. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er vidundermidlet i al sundhedsfremme. Fysisk aktivitet har positive virkninger på kondition, balance, muskelstyrke, kredsløb, læring, humør, energi og morgenfriskhed. Fysisk aktivitet findes i mange grader, fra den mest aktive til den meget beskedne. Vi har spurgt til den aktive motion, som foregår uden for skoletiden. Eleverne er blevet spurgt om, hvor mange timer på en almindelig uge, de dyrker sport eller motion, som gør dem forpustede eller får dem til at svede. Vi har også spurgt til, hvordan de transporterer sig til skole. Det viser sig, at det at cykle til skole er en af de vigtigste former for fysisk aktivitet blandt børn og unge, og stadigt flere steder arbejder man med sundhedsfremme via aktiv transport til skole. Derfor har vi også spurgt eleverne om dette.

Tabel 5 viser, hvor mange procent af eleverne, der mindst fire timer om ugen uden for skoletid dyrker sport eller motion, som gør dem forpustede eller får dem til at svede.

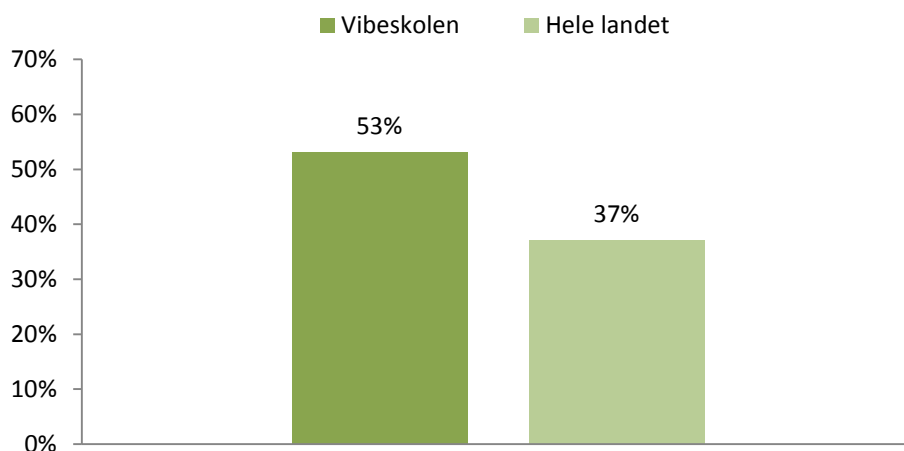
**Tabel 5.** Antal (%) elever, som dyrker sport eller motion som gør dem forpustede eller får dem til at svede mindst fire timer om ugen (uden for skoletiden).

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	29	34	38	34	42	29	32	26	264
Dyrker sport /motion min. 4 timer pr. uge	12 (41)	11 (32)	21 (55)	19 (56)	27 (64)	13 (45)	24 (75)	12 (46)	139 (53)

Tabel 5 viser, at godt halvdelen af eleverne på Vibeskolen dyrker sport eller motion fire timer om ugen eller mere uden for skoletid. På 5., 7. og 9. klassetrin på Vibeskolen er der en større andel drenge end piger, der dyrker motion mindst fire timer om ugen uden for skoletid.

Figur 8 viser resultaterne for Vibeskolen opstillet sammen med tallene for hele Danmark. Andelen af elever på Vibeskolen, som dyrker aktiv motion, er væsentligt større end i landsundersøgelsen. Godt halvdelen af eleverne på skolen (53 %) dyrker aktiv motion mindst fire timer om ugen uden for skoletiden mod kun 37 % af eleverne på landsplan.

**Figur 8.** Procentdel af elever som dyrker sport/motion, der gør dem forpustede eller får dem til at svede, mindst fire timer om ugen (uden for skoletiden).



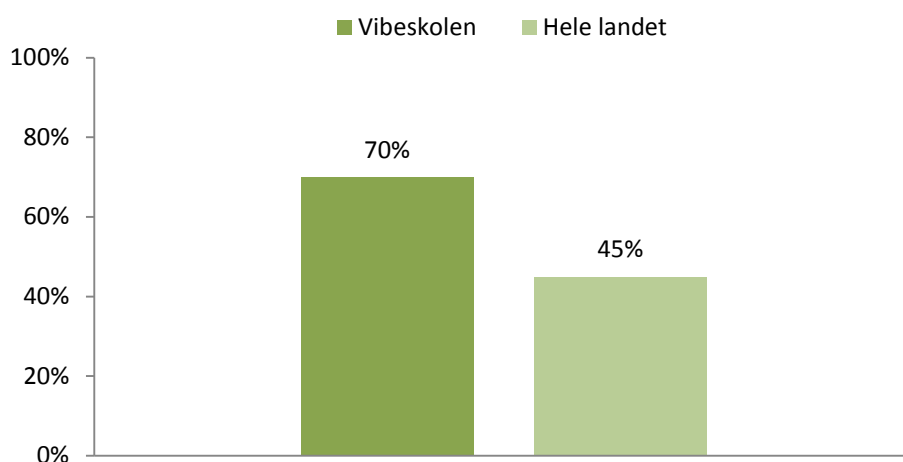


Tabel 6 og Figur 9 viser, hvor mange procent af eleverne, som har angivet cyklen som det primære transportmiddel til skole. Andelen af elever, der cykler til skole, er størst blandt drengene i 6. klasse (82 %) og mindst blandt pigerne i 7. klasse (55 %). Samlet set cykler 70 % af eleverne på Vibeskolen til og fra skole, hvilket er flere end i hele landet (45 %).

**Tabel 6.** Antal (%) elever, som cykler til skole.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	28	34	38	34	42	29	32	26	<b>263</b>
Cykler til skole	20 (71)	26 (76)	31 (82)	25 (74)	27 (64)	16 (55)	19 (60)	19 (73)	<b>183 (70)</b>

**Figur 9.** Procentdel af elever som cykler til skole.



#### 4.7. Stillesiddende livsstil

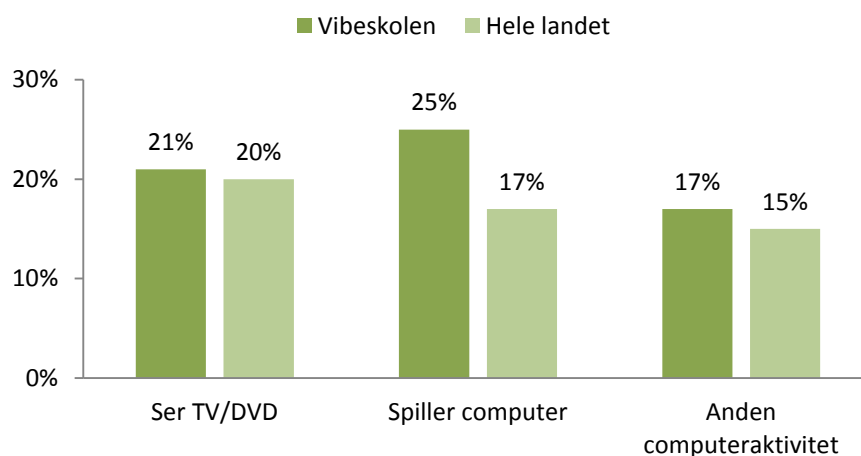
At sidde stille foran fjernsynet eller computeren er ikke en modsætning til fysisk aktivitet. Vi ved, at nogle meget fysisk aktive børn finder nødvendig hvile foran fjernsyn eller computer. Der er dog også mange børn og unge, som sidder mange timer uden at røre sig. At sidde stille er en særlig risikofaktor for sygdomsudvikling, og derfor har vi spurgt eleverne, hvor mange timer på en almindelig hverdag og weekenddag de ser TV eller DVD. Vi stillede samme spørgsmål om tid til at spille på computer, telefon eller spillekonsol. Og samme spørgsmål om tid ved computeren til at chatte, surfe, kommunikere og lave lektier. Her viser vi kun tal for hverdage, ikke weekender. Tabel 7 viser antal elever (%), der på en almindelig hverdag bruger mindst fire timer til henholdsvis at se TV (inklusive DVD), at spille computer og til øvrig brug af computer. Man skal ikke lægge tallene sammen: Mange børn og unge multitasker og kan eventuelt gøre alle tre ting på en gang.

**Tabel 7.** Antal (%) elever, som bruger mindst fire timer på en almindelig dag til nedenstående stillesiddende aktiviteter.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Ser TV / DVD	6 (21)	0 (0)	9 (24)	4 (12)	7 (17)	11 (38)	9 (28)	7 (27)	<b>53 (21)</b>
Spiller computer / spillekonsol	16 (55)	1 (3)	10 (26)	2 (6)	15 (36)	6 (21)	10 (31)	7 (27)	<b>67 (25)</b>
Anden computeraktivitet	8 (28)	1 (3)	6 (16)	1 (3)	9 (21)	5 (17)	7 (22)	7 (27)	<b>44 (17)</b>

Tabellen viser, at der er stor variation i andelen af elever, der ser TV eller DVD mindst fire timer om dagen i hverdagene på tværs af køn og klassetrin. Andelen er størst blandt piger i 7. klasse (38 %), mens ingen piger i 5. klasse har et så højt TV eller DVD forbrug. Der er en tendens til, at flere drenge end piger spiller computer, telefon eller spillekonsol mindst fire timer om dagen i hverdagene. Der er ligeledes flere drenge end piger på 5., 6. klassetrin, der bruger meget tid på generel computeraktivitet, såsom at surfe på nettet, chatte og lave lektier, mens det er omvendt i 9. klasse.

Figur 10 viser skolens resultater sammenlignet med gennemsnittet fra landsundersøgelsen. Andelen af elever, der bruger mindst fire timer i hverdagene til spil på computer eller spillekonsol, er større blandt eleverne på Vibeskolen end blandt det samlede antal elever i landsundersøgelsen.

**Figur 10.** Procentdel af elever som bruger mindst fire timer på hverdage til forskellige stillesiddende aktiviteter.

#### 4.8. Kost

Gode kostvaner har stor betydning for sundhed, trivsel og læring. Men det er så kompliceret at måle kostvaner, at man i denne type undersøgelser normalt holder sig til helt enkle indikatorer, fx indtag af frugt og grønt. Filosofien er, at unge som spiser meget frugt og grønt ikke så ofte fylder maven med alle mulige ernæringsmæssigt underlødige fødevarer. Vi spørger de unge, hvor ofte de spiser frugt, og hvor ofte de spiser grøntsager. De officielle kostanbefalinger siger, at man skal spise flere stykker frugt og grøntsager hver dag. Tabel 8 viser antal (%) elever, der spiser henholdsvis frugt og grøntsager hver dag (en eller flere gange om dagen). Der er stor variation i indtaget af frugt og grøntsager på tværs af klassetrin og køn. Andelen af elever, der spiser frugt dagligt, er størst blandt pigerne i 6. klasse (50 %) og mindst blandt

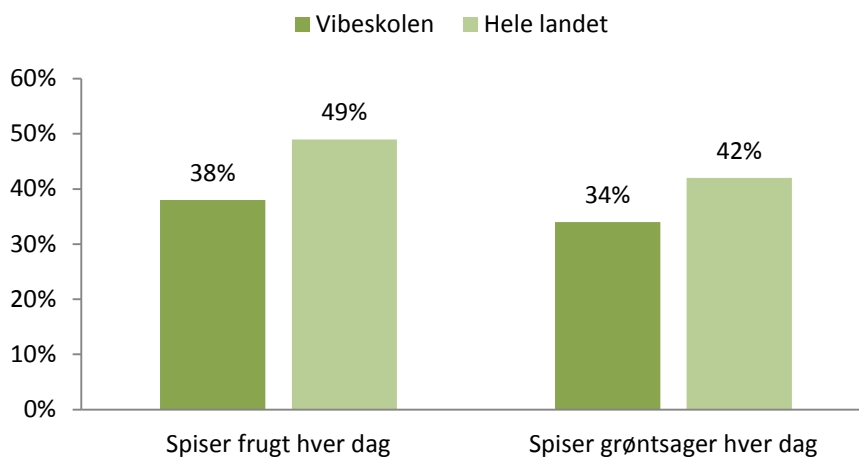
drengene i 7. klasse (24 %), og andelen, der spiser grøntsager dagligt, ligeledes er størst blandt pigerne i 6. klasse (47 %) og mindst blandt drengene i 7. klasse (21 %).

**Tabel 8.** Procentdel af eleverne, som spiser henholdsvis frugt og grøntsager hver dag (én eller flere gange om dagen).

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	
Frugt	12 (41)	16 (47)	11 (29)	17 (50)	10 (24)	12 (41)	10 (31)	12 (46)	<b>100 (38)</b>
Grøntsager	7 (24)	12 (35)	14 (37)	16 (47)	13 (31)	6 (21)	9 (28)	12 (46)	<b>89 (34)</b>

Figur 11 viser den samlede procentdel af eleverne i 5.-9. klasse, som spiser henholdsvis frugt og grøntsager én eller flere gange dagligt på Vibeskolen og i landsundersøgelsen. Andelen af elever, der spiser frugt og grønt dagligt, er mindre på Vibeskolen end i landsundersøgelsen.

**Figur 11.** Procentdel af eleverne, som spiser henholdsvis frugt og grøntsager dagligt.



#### 4.9. Måltider

I Unge dagligdag sætter vi også fokus på måltider. Vi ved, at måltider kan være usunde, og at nogle børn og unge spiser sunde snacks og mellemmåltider. Men i gennemsnit er det sådan, at børn og unge, der spiser rigtige måltider (morgenmad, frokost og aftensmad), spiser sundere. Regelmæssige måltider er også i en vis grad beskyttende mod overvægt, og måltider har en vigtig social funktion i familiens liv. Morgenmaden er særlig vigtig, fordi kroppen efter søvn er lav på energi. Morgenmaden skal derfor fylde kroppen op med energi, så den kan klare sig hele dagen.

Vi har stillet to serier af spørgsmål om måltider. For det første har vi spurgt, hvor mange dage om ugen eleverne spiser rigtige måltider, henholdsvis morgenmad, frokost og aftensmad. Resultaterne for skolen kan ses i tabel 9. For det andet har vi spurgt, hvor tit man spiser måltider sammen i familien (se tabel 10). Her viser vi kun tal for hverdage, og vi sætter fokus på de regelmæssige måltidsvaner, som vi her definerer som at spise rigtige måltider fem hverdage om ugen.

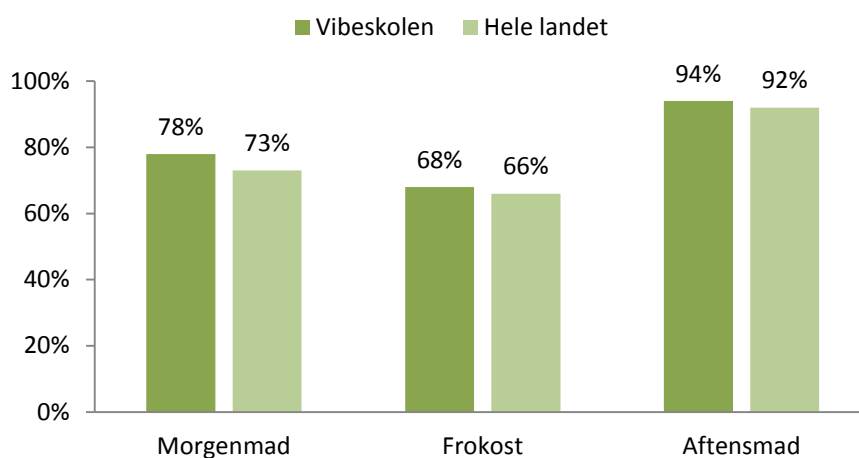
**Tabel 9.** Antal (%) elever, som spiser rigtige måltider (henholdsvis morgenmad, frokost og aftensmad) fem hverdage om ugen.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	29	34	38	34	42	29	32	26	<b>264</b>
Morgenmad	22 (76)	30 (88)	28 (74)	24 (71)	35 (83)	24 (83)	26 (81)	17 (65)	<b>206 (78)</b>
Frokost	23 (79)	25 (74)	27 (71)	21 (62)	30 (71)	20 (69)	20 (63)	13 (50)	<b>179 (68)</b>
Aftensmad	28 (97)	32 (94)	35 (92)	33 (97)	38 (90)	28 (97)	30 (94)	24 (92)	<b>248 (94)</b>

Tabel 9 viser, at omkring fire ud af fem elever på Vibeskolen spiser morgenmad og to ud af tre elever spiser frokost fem hverdage om ugen, mens stort set alle elever spiser aftensmad alle hverdage. Der er en tendens til, at andelen af elever, der spiser frokost alle hverdage, falder med alderen.

Figur 12 viser tallene for skolens elever sidestillet med landsgennemsnittet fra Skolebørnsundersøgelsen 2010. Andelen af elever, som spiser morgenmad alle hverdage er en smule større på Vibeskolen end i landsundersøgelsen, mens omtrent samme andel elever på Vibeskolen som i hele landet spiser henholdsvis frokost og aftensmad fem hverdage om ugen.

**Figur 12.** Procentdel af eleverne som spiser måltider (henholdsvis morgenmad, frokost og aftensmad) alle ugens hverdage.



Tabel 10 viser antal (%) elever, som spiser regelmæssige familiemåltider, defineret som at spise henholdsvis morgenmad og aftensmad fem hverdage om ugen sammen med én eller flere voksne, man bor sammen med. Generelt er der på skolen en meget større andel af eleverne, som spiser regelmæssige familiemåltider til aftensmad i forhold til morgenmad. Tabellen viser, at der er en stor variation i andelen af elever, der regelmæssigt indtager morgenmad med familien på tværs af klassetrin og køn. Andelen er størst blandt drenge i 5. klasse (59 %) og mindst blandt piger i 9. klasse (23 %). En stor del af eleverne på Vibeskolen spiser aftensmad med mindst én voksen, de bor sammen med fem hverdage om ugen (81 %). Der er en tendens til, at andelen, der spiser aftensmad med mindst én voksen alle hverdage er mindre på de ældste end yngste klassetrin.



**Tabel 10.** Antal (%) elever, som spiser regelmæssige familiemåltider, dvs. at eleven spiser henholdsvis morgenmad og aftensmad sammen med én eller flere voksne, de bor sammen med fem hverdage om ugen.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	29	34	38	34	42	29	32	26	<b>264</b>
Morgenmad	16 (55)	20 (59)	17 (45)	11 (32)	19 (45)	10 (34)	11 (34)	6 (23)	<b>110 (42)</b>
Aftensmad	24 (83)	28 (82)	35 (92)	29 (85)	31 (74)	25 (86)	23 (72)	18 (69)	<b>213 (81)</b>

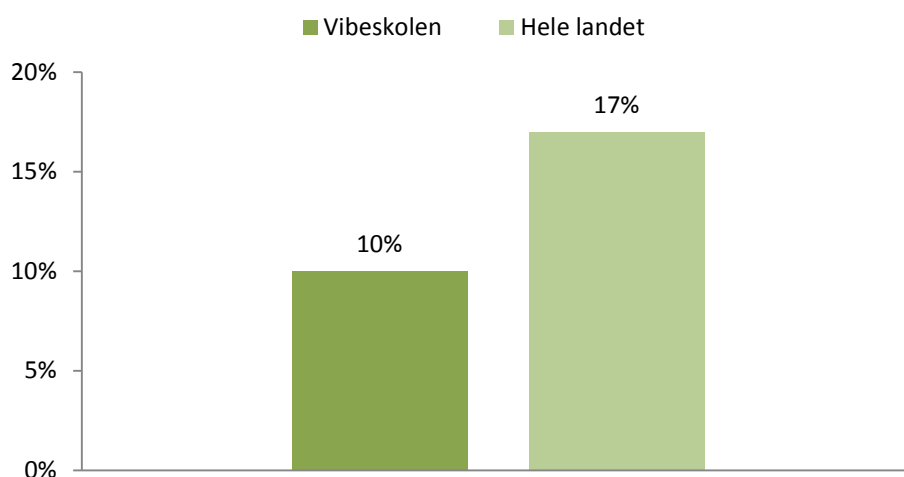
#### 4.10. Skoletrivsel

Skolen er ikke blot miljø for læring og sociale relationer, det er også et af de mest betydningsfulde miljøer for sundhed blandt børn og unge. De børn og unge, som er trygge og glade for deres skole, føler sig hjemme og trives, er også i vid udstrækning de elever, der er sundest. Alt i alt klarer den danske skoleform sig godt i internationale sammenligninger: Vi forstår her i landet at skabe skolemiljøer, hvor eleverne trives. I vores undersøgelse har vi stillet en hel stribe spørgsmål om dette tema, hvorefter vi her præsenterer de mest centrale. Eleverne spørges blandt andet om, hvad de synes om skolen for øjeblikket. Her får de fire svarmuligheder; "Jeg kan virkelig godt lide den", "Jeg synes den er nogenlunde", "Jeg kan ikke rigtig lide den" og "Jeg kan slet ikke lide den". Tabel 11 viser, hvor mange elever (%), som har valgt én af de to sidstnævnte svarkategorier, dvs. hvor stor en andel af eleverne, som ikke kan lide skolen. På Vibeskolen kan omkring hver tiende elev ikke lide skolen. Flere drenge end piger på 6. og 9. klassetrin kan ikke lide skolen, mens det er omvendt på 7. klassetrin.

**Tabel 11.** Antal (%) elever, som ikke/slet ikke kan lide skolen.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Antal deltagere	29	34	38	34	42	29	32	26	<b>264</b>
Kan ikke rigtig lide / slet ikke lide skolen	3 (10)	4 (12)	4 (11)	2 (6)	2 (5)	4 (14)	5 (16)	2 (8)	<b>26 (10)</b>

I Figur 13 sammenlignes tallene for skolen med landstallene. Andelen af elever, der ikke kan lide skolen, er mindre blandt eleverne på Vibeskolen (10 %) end blandt eleverne i hele landet (17 %).

**Figur 13.** Procentdel af eleverne som ikke kan lide skolen.

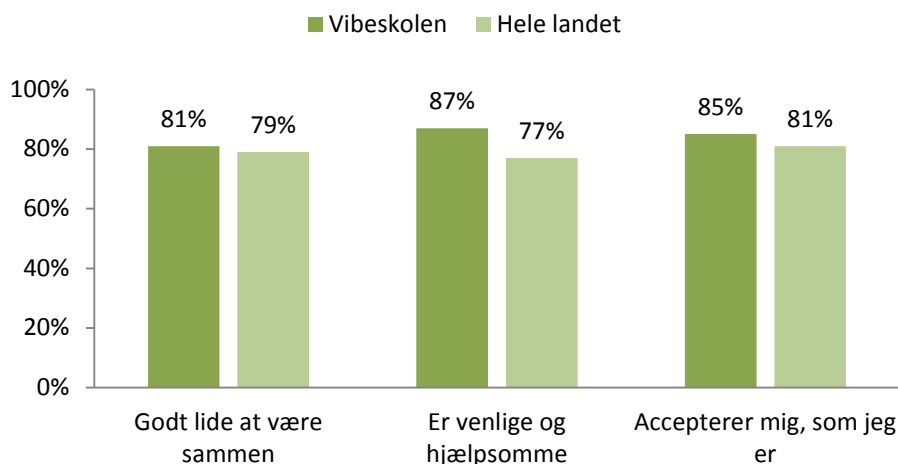
Eleverne er desuden blevet bedt om at erklære sig enig eller uenig i en række udtalelser om deres klassekammerater, hvilket kan give et indblik i elevernes skoletrivsel. Tabel 12 viser, hvor stor en procentdel af eleverne, som har svaret, at de er "enige" eller "helt enige" i de forskellige udtalelser. Gennemsnitligt erklærer størstedelen af eleverne sig enige eller helt enige i de tre udsagn om deres klassekammerater.

**Tabel 12.** Antal (%) elever, der er *enige* / *helt enige* i nedenstående udtalelser.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Eleverne i min klasse kan godt lide at være sammen	23 (88)	25 (78)	26 (70)	31 (91)	30 (71)	23 (79)	29 (91)	21 (81)	<b>208 (81)</b>
De fleste af eleverne i min klasse er venlige og hjælpsomme	23 (85)	28 (88)	33 (89)	26 (76)	37 (88)	25 (86)	31 (97)	23 (88)	<b>226 (87)</b>
Andre elever accepterer mig, som jeg er	23 (92)	29 (91)	27 (77)	27 (79)	36 (86)	22 (76)	30 (94)	24 (92)	<b>218 (85)</b>

Figur 14 viser andelen af elever på henholdsvis Vibeskolen og i landsundersøgelsen fra 2010, som erklærer sig enige eller helt enige i de tre udtryk omhandlende deres klassekammerater. Andelen af elever, der er enige i, at de fleste af eleverne i deres klasse er venlige og hjælpsomme, er større på Vibeskolen end i landsundersøgelsen.

**Figur 14.** Procentdel af eleverne som erklærer sig enige eller helt enige med de tre udsagn om deres klassekammerater.



#### 4.11. Mobning

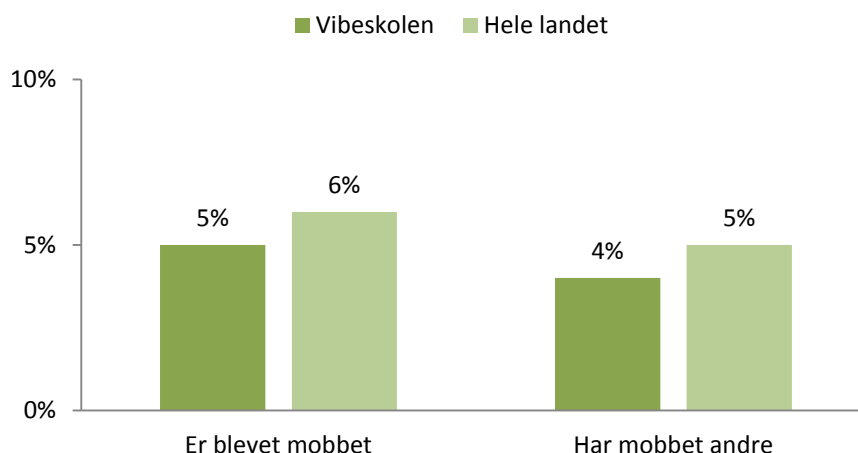
Mobning er særdeles skadeligt. Det kan være ødelæggende for selvværdet og kan have alvorlige og langvarige konsekvenser for et menneskes sundhed. Heldigvis har det danske skolesystem været meget effektivt til bekæmpelse af mobning, og sammenlignet med andre lande ligger Danmark nu i top med en meget lav procentdel af elever, som udsættes for systematisk mobning. Mobning er ikke kun skadeligt for offeret, men også for dem der mobber. Det viser sig at være skadeligt at slippe sin aggressivitet løs på den måde. Det betyder at de skoler, der har held til at bekæmpe mobning, hjælper både ofre og aggressorerne/mobberne. Vi har spurgt eleverne, hvor ofte de er blevet mobbet samt hvor ofte de har været med til at mobbe andre i de sidste par måneder. Vi definerer det som et problem, hvis mobningen er foregået jævnligt, her forstået som mindst 2-3 gange månedligt. Tabel 13 viser antal (%) elever, som henholdsvis selv er blevet udsat for mobning og som har mobbet andre mindst 2-3 gange om måneden de sidste par måneder. Procentdelen af elever, der har oplevet selv at blive mobbet er større blandt pigerne end drengene på 6. og 9. klassetrin, mens det er omvendt på 5. klassetrin, hvor der er flere drenge, der jævnligt er blevet mobbet. Betragtes den procentdel af eleverne, som tilkendegiver at have mobbet andre mindst 2-3 gange om måneden, er andelen størst blandt drengene på 5. klasse (11 %).

**Tabel 13.** Procentdel af eleverne der henholdsvis er blevet mobbet eller har været med til at mobbe andre mindst 2-3 gange om måneden de sidste par måneder

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Er selv blevet mobbet	3 (10)	1 (3)	1 (3)	3 (9)	1 (2)	1 (3)	0 (0)	2 (8)	12 (5)
Har mobbet andre	3 (11)	2 (6)	2 (5)	1 (3)	1 (2)	0 (0)	1 (3)	0 (0)	10 (4)

Figur 15 viser tallene for mobning på henholdsvis Vibeskolen og hele landet. Andelen af elever, der er blevet mobbet jævnligt de sidste par måneder og som selv har deltaget i mobning er tilnærmelsesvis den samme på Vibeskolen som i landsundersøgelsen fra 2010.

**Figur 15.** Procentdel af eleverne som henholdsvis er blevet mobbet eller har mobbet andre mindst 2-3 gange om måneden.



#### 4.12. Sociale relationer

Børn og unges sociale netværk er af stor betydning for en sund udvikling, idet det giver mulighed for social støtte i situationer, hvor vedkommende føler behov for det. Den unges familie og venner anses som de vigtigste sociale kontekster og i løbet af puberteten får vennerne en meget vigtig rolle i den unges liv. Graden af kontakt med venner kan derfor være en indikator for den sociale trivsel, som er af betydning for den generelle sundhedstilstand.

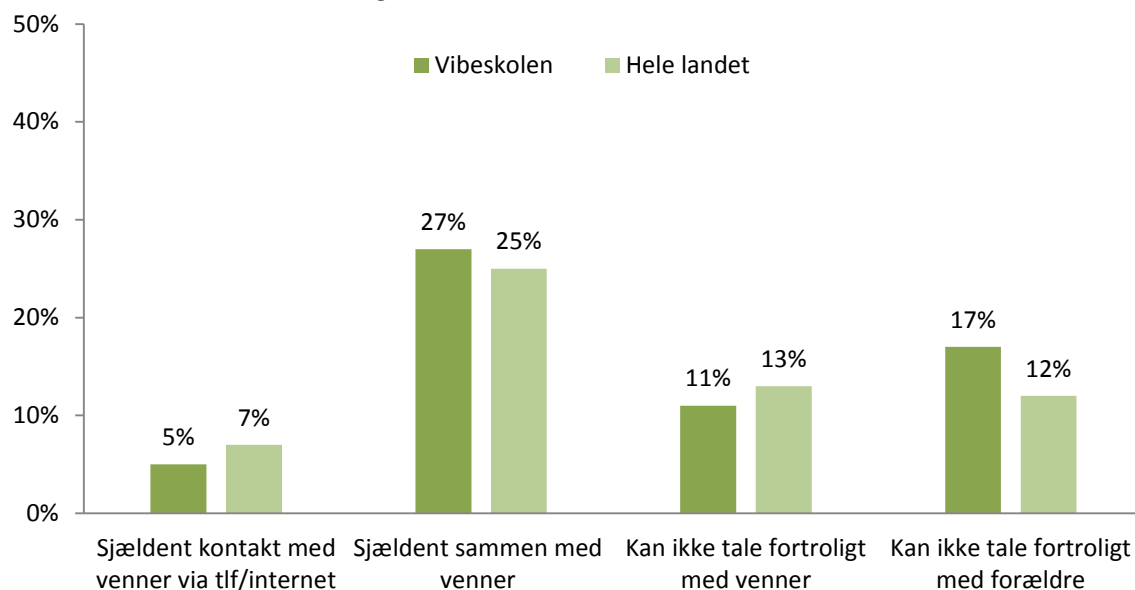
Vi har i undersøgelsen spurgt eleverne om flere facetter af deres sociale relationer. Heldigvis har de fleste elever et godt netværk af venner og voksne, men her retter vi blikket mod det mindretal, som er mere alene i verden. Vi viser fem facetter af elevernes sociale relationer, facetter som har stor betydning i disse aldersgrupper: 1) Hvor mange har sjældent kontakt med deres venner via telefon, sms-beskeder eller kontakt over internet 2) Hvor mange er sjældent (højst en dag om ugen) sammen med deres venner efter skoletid, 3) Hvor mange kan ikke tale fortroligt med nogen af deres forældre og 4) Hvor mange kan ikke tale fortroligt med nogen ven. Tabel 14 viser, hvor stor en procentdel af skolens elever, som har disse tegn på svage sociale relationer.

**Tabel 14.** Antal (%) elever, som har tegn på svage sociale relationer.

Klassetrin	5. klasse		6. klasse		7. klasse		9. klasse		Total
Køn	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	
Har sjældent/aldrig kontakt med venner via telefon/internet	2 (7)	1 (3)	3 (8)	0 (0)	4 (10)	0 (0)	1 (3)	2 (8)	13 (5)
Er sjældent (højst en dag om ugen) sammen med deres venner efter skoletid	4 (14)	10 (29)	11 (29)	2 (6)	10 (24)	10 (34)	15 (47)	10 (38)	72 (27)
Kan ikke tale fortroligt med nogen ven	5 (17)	4 (12)	2 (5)	3 (9)	4 (10)	2 (7)	6 (19)	2 (8)	28 (11)
Kan ikke tale fortroligt med nogen forældre	5 (17)	9 (26)	6 (16)	7 (21)	6 (14)	3 (10)	6 (19)	2 (8)	44 (17)

Tabellen viser, at meget få elever på Vibeskolen sjældent eller aldrig har kontakt med deres venner via telefon eller internet, samlet svarende til kun 5 %. Omkring hver fjerde elev er sjældent sammen med deres venner efter skoletid. Andelen er størst blandt drengene i 9. klasse (47 %) og mindst blandt pigerne i 6. klasse (6 %). Omtrent hver tiende elev (11 %) angiver, at de ikke kan tale fortroligt med nogen ven og omkring hver sjette elev (17 %), at de ikke kan tale fortroligt med nogen forælder. Figur 16 viser tallene for Vibeskolen sammenlignet tilsvarende tal for hele landet. Lidt flere elever på Vibeskolen sammenlignet med i landsundersøgelsen angiver, at de ikke kan tale fortroligt med nogen forælder.

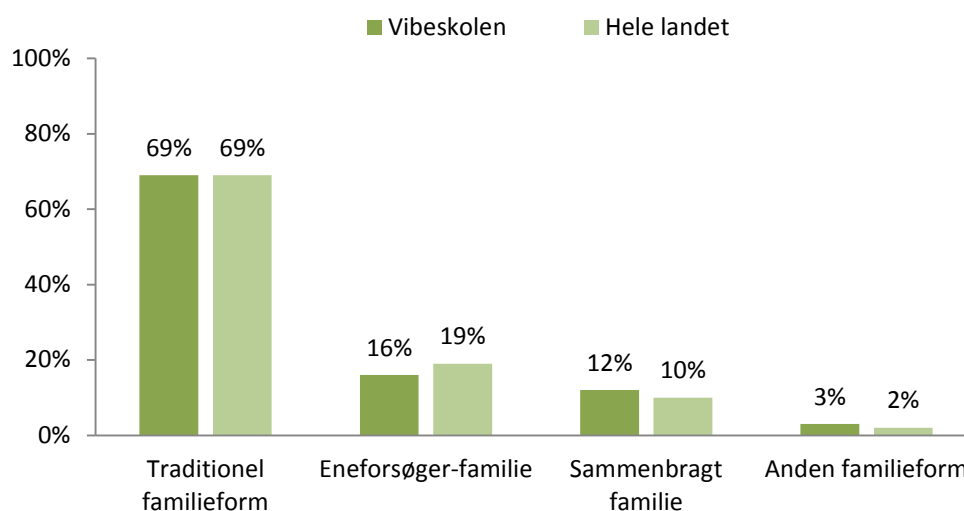
**Figur 16.** Forekomst af sociale relationer.



#### 4.13. Familiestruktur og sociale levekår

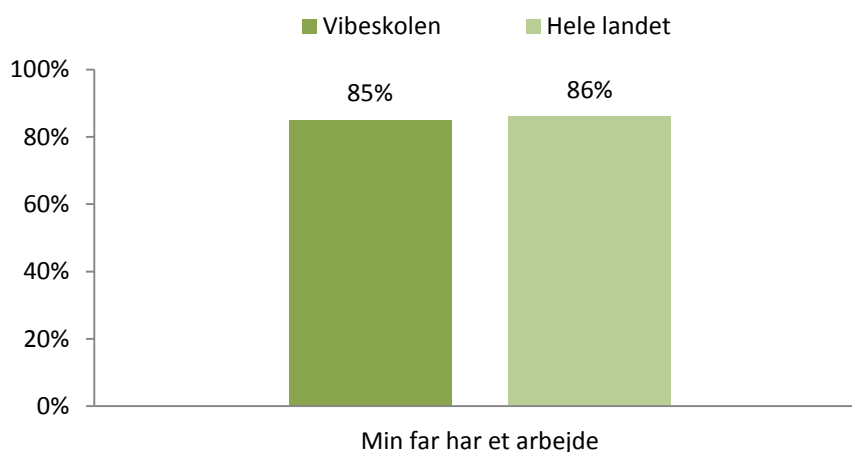
For de børn og unge, der ikke bor i en klassisk kernefamilie med far, mor og børn, kan det være svært at svare på spørgsmålene om, hvem de bor sammen med. Det kan jo skifte meget, og det kan være svært at definere. Derfor sammenfatter vi de mange spørgsmål til eleverne om, hvem de bor sammen med i en meget enkel oversigt: 1) Traditionel kernefamilie med far, mor og børn, 2) eneforsørgerfamilie, 3) sammenbragt familie og 4) andet (som også rummer plejefamilier og elever med manglende eller uklare svar). De tal, der kommer ud af det, afviger ofte fra det, man får at vide fra Danmarks Statistik. Danmarks Statistik har de officielle registreringer over, hvor børnene bor, vi har oplysningerne, som det tager sig ud i børnenes optik. Derfor tror vi, at vores tal er mere virkelighedsnære. Figur 17 viser forekomsten af de fire kategorier af familieform på Vibeskolen og de tilsvarende tal for hele landet. I overensstemmelse med landsgennemsnittet bor omkring to tredjedele af eleverne på Vibeskolen i traditionelle familier, omkring en sjettedel i eneforsørger-familier og omkring hver tiende i sammenbragte familier.

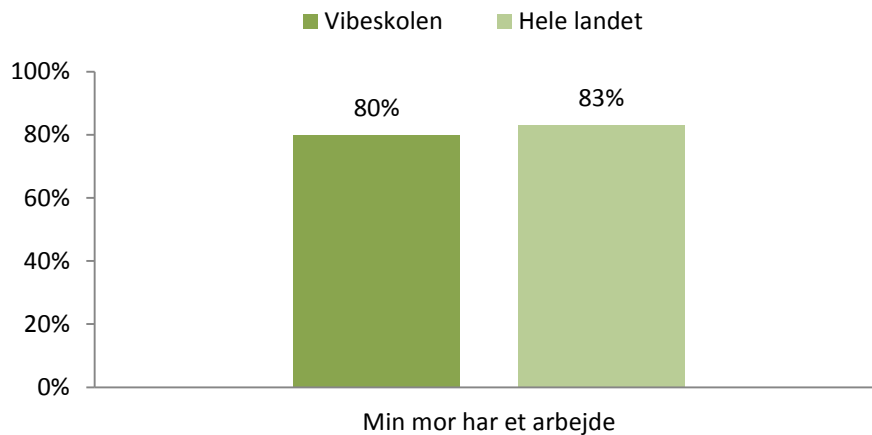


**Figur 17.** Fordeling af elever efter familieform.

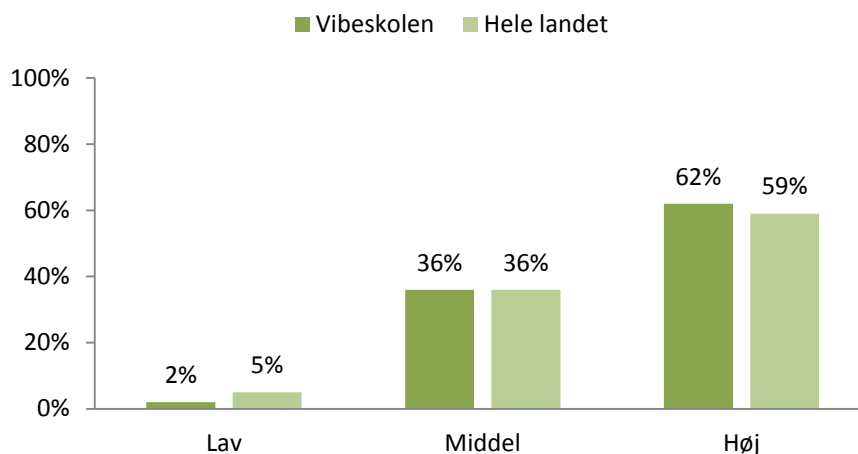
Sundhed og sundhedsadfærd er ikke kun et udtryk for personlige valg, men er også formet af omgivelserne. Der findes flere forskellige mål for børn og unges socioøkonomiske status, hvor anvendelsen af information om forældrenes arbejdssituation, uddannelse og økonomiske forhold er centrale. I denne undersøgelse anvender vi to enkle mål for elevernes socioøkonomiske baggrund, dels om forældrene har arbejde og dels familiens materielle levekår, målt ved Family Affluence Scale (FAS). Eleverne bliver inddelt i tre grupper efter deres familiens materielle levekår.

Figur 18 og 19 viser andelen af elever på Vibeskolen og i landsundersøgelsen, som angiver at henholdsvis deres far og mor har et arbejde. Figurerne viser, at 85 % af eleverne på Vibeskolen angiver, at deres far har et arbejde, mens 80 % rapporterer, at deres mor har et arbejde. Andelen af elever, hvis forældre har et arbejde er omtrent den samme på Vibeskolen som i landsundersøgelsen.

**Figur 18.** Har din far et arbejde?

**Figur 19.** Har din mor et arbejde?

Spørgerskemaet indeholder også spørgsmål vedrørende økonomiske ressourcer i hjemmet, hvorudfra vi har konstrueret et indeks for familiens materielle levekår (FAS = Family Affluence Scale). Spørgsmålene lyder som følgende: "Har dine forældre en bil", "Har du dit eget værelse for dig selv", "Hvor mange computere har din familie" og "Hvor mange gange har du været på ferie med din familie de seneste 12 måneder." Efterfølgende har vi inddelt familierne i tre socioøkonomiske grupper: Høj FAS (familierne har næsten alt det, vi spørger om: biler, eget værelse, computere, ferierejser), Middel FAS, (de har det meste) og Lav FAS (de har kun op til to af de nævnte goder). Figur 20 viser elevernes socioøkonomiske position, vist ved inddeling af høj, middel og lav placering på FAS. På Vibeskolen placeres 62 % af eleverne sig i den høje ende af FAS skalaen, 36 % middel, mens meget få elever placeres i den lave ende af FAS skalaen. Tallene for Vibeskolen er i god overensstemmelse med landsgennemsnittet fra Skolebørnsundersøgelsen 2010.

**Figur 20.** Fordelingen af elever efter familiens placering på Family Affluence Scale.

## 5. Sammenfatning og diskussion

Her til sidst sammenfattes skolens resultater på de parametre, som vi i denne forbindelse har valgt at fremhæve.

**Helbred og livstilfredshed:** De fleste elever – 85 % - synes, de har et godt eller virkelig godt helbred, men der er et mindretal på 15 %, som synes, deres helbred er dårligt eller nogenlunde. Forekomsten af dårligt og nogenlunde selv vurderet helbred er særligt stor blandt pigerne på 9. klassetrin. På samme måde er det med symptomer: De fleste elever har ingen eller kun sjældent symptomer, men der er dog et stort mindretal som har symptomer hyppigt, især symptomet at man har svært ved at falde i søvn, som 23 % lider af mindst en gang om ugen. Og der er et mindretal på 22 % af eleverne, som har mindst ét symptom hver eneste dag. Selv om de symptomer, vi spørger til ikke nødvendigvis er alvorlige, så er daglig forekomst en alvorlig belastning for den enkelte. Samme observation gør vi med det almene mål for livstilfredshed: Det store flertal af elever har høj eller middel livstilfredshed, men et mindretal på 10 % synes ikke, de har et godt liv. Så vidt vi kan skønne ud fra elevernes selvrapporterede vægt og højde er 17 % overvægtige.

**Sundheds- og risikoadfærd:** Hvad angår rygning blandt skolens elever forekommer daglig og lejlighedsvis rygning kun blandt meget få elever på skolen. Med hensyn til alkoholforbrug angiver kun få elever, at de har et ugentligt alkoholforbrug eller at de ofte har været rigtigt fulde (hhv. 2 % og 4 %).

Betragter man elevernes fysiske aktivitetsniveau ses det, at tre fjerdedele af eleverne på skolen (70 %) cykler til skole, mens knap så mange dyrker aktiv sport/motion i den dosis, vi har interesseret os for: mindst fire timer ugentligt (53 %).

Med undtagelse af 9. klassetrin, er der generelt en højere procentdel af drengene end pigerne, som bruger over fire timer om dagen på stillesiddende aktiviteter som at se tv/DVD, spille computer eller anden form for computeraktivitet, såsom at surfe på nettet, chatte og lave lektier.

Hvad angår elevernes kost- og måltidsvaner er det samlet set under halvdelen af eleverne, som spiser frugt og grøntsager hver dag. Fire ud af fem elever spiser regelmæssig morgenmad og frokost i hverdagene. Det er mindre end halvdelen af eleverne, som spiser morgenmad med familien de fleste dage, men næsten alle eleverne spiser aftensmad med familien næsten hver dag.

**Skoletrivsel:** Ser man på elevernes skoletrivsel, er det samlet set 10 % af eleverne, som "ikke rigtig" eller "slet ikke" kan lide skolen. Andelen af elever, der ikke kan lide skolen er størst blandt drengene i 9. klasse (16 %). Størstedelen af elever svarer positivt på en række udtalelser vedrørende deres klassekammerater. Kun 5 % af eleverne oplevet at blive mobbet jævnligt i de sidste 6 måneder, mens 4 % angiver at have mobbet andre.

**Sociale relationer:** Som hovedregel har eleverne gode sociale relationer til familie og venner. Et godt eksempel er, at kun et fåtal af eleverne har sjældent eller aldrig kontakt med venner via telefon og internet (5 %). Der er en tendens til, at flere drenge end piger sjældent har kontakt med venner via elektroniske medier og telefonen.

**Datakvalitet:** Vi bliver ofte spurgt, om man kan stole på elevernes svar. Kan de forstå spørgsmålene? Svarer de ærligt? Tager de gas på os? Svaret er, at vi stoler meget på besvarelsene. I årevis har vi lavet forskellige former for kontrol af datas validitet, fx ved at spørge forældre og derefter sammenligne svar fra forældre og børn. Og ved at lade elever udfylde spørgeskemaet, hvorefter vi taler med dem om, hvordan det var at svare, og hvad de faktisk svarede. Vi bliver meget trygge efter disse kvalitetskontroller og vi mener, at langt de fleste elever gør sig meget umage med at svare, samt at de svarer ærligt.

Vi mener, at det er undersøgelsens styrke, at besvarelsenerne kommer fra eleverne selv. De er eksperter i deres eget liv og er de bedste til at svare på spørgsmål om adfærd og trivsel. Men undersøgelsen giver naturligvis ikke svar på alting. På den måde kan undersøgelsen være uretfærdig mod jeres skole.

**Særligt om jeres skole:** Til sidst en lille opsamling om jeres skole sammenlignet med landsgennemsnittet fra 2010. Vibeskolen ligger bedre end gennemsnittet i landet med hensyn til en lang række faktorer. Flere elever på skolen end i landsundersøgelsen angiver, at de har en høj livstilfredshed. Eleverne på skolen har generelt bedre adfærdsvaner end gennemsnittet for hele landet: færre elever ryger eller har en ugunstig alkoholadfærd og flere elever har et højt fysisk aktivitetsniveau. Der er en større procentdel af eleverne på Vibeskolen, som er fysisk aktive fire timer eller mere udenfor skoletiden sammenlignet med tallene fra hele landet. Samtidig er der væsentlig flere elever på skolen sammenlignet med i hele kommunen og i hele landet, der primært tager cyklen til og fra skole. Skolen ligger desuden godt, hvad angår skoletrivsel. Færre elever på skolen sammenlignet med i landsundersøgelsen angiver, at de ikke kan lide skolen. Der er også områder, hvor skolen ligger lidt dårligere end landsgennemsnittet. Eksempelvis er der flere elever, der estimeres at være overvægtige og færre elever spiser frugt og grønt dagligt og flere elever.

**Hvad kan undersøgelsen bruges til?** Måske undersøgelsen kan give jer et fingerpeg om, hvor I med en særlig indsats af pædagogisk eller sundhedsfremmende karakter kan være med til at give eleverne et bedre liv. På jeres skole kan I glæde jer over de områder, hvor sundhedsstatus er bedre end landsgennemsnittet, eksempelvis de fine tal for fysisk aktivitet og risikoadfærd. Værn om sådanne styrkesider, hold fast i de indsatser I allerede gør, for hvis ikke indsatsen holdes ved lige kan status let dumpe ned på landsgennemsnittet.

På de områder, hvor tallene Vibeskolen er under gennemsnittet, er der måske grund til at gøre en særlig indsats. Et eksempel kan være at øge indsatsen for at spise mere frugt og grønt. En forbedring af elevernes kost- og måltidsvaner kan være med til at forbedre grundlaget for elevernes indlæring i skolen. Et andet eksempel kunne være de høje tal for stillesiddende computerspilsaktiviteter. Det er ikke brugen af spil eller computere, som er foruroligende ud fra et folkesundhedsperspektiv, men det er usundt at sidde stille for mange timer, og det er især usundt for alle de unge, der af den grund sover alt for lidt. Derfor er det et godt råd i vor tids sundhedsundervisning at sætte stillesidning og søvn på dagsordenen. Dette er gode temaer til sundhedsundervisningen og til drøftelse med forældre ved forældremøder.

Vi ønsker skolen held og lykke med den fortsatte sundhedsfremmende indsats. Det er værd at holde sig for øje, at sundhedsfremmende indsats ikke bare er godt for elevernes sundhed, men også for deres læring.



Undersøgelsen er finansieret af

NORDEA  
FONDEN